క్లుప్తంగా

బాధిత కుటుంబాలకు పరామర్శ



బాధితులను పరామర్శిస్తున్న కామిరెడ్డి నాని

దెందులూరు: మండలంలోని శ్రీరామవరం గ్రామాల్లో బాధిత కుటుంబాలను బుధవారం వైఎస్సార్ సీపీ యువజన విభాగం జిల్లా అధ్యక్షులు కామిరెడ్డి నాని పరామర్శించారు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న అంగడాల పోతురాజు, శివకృష్ణల ఇంటికి వెళ్లి అనారోగ్య సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న చిలకా రాజేష్‌ను పరామర్శించారు. ఆయన వెంట మేధినరావు పాలెం వైఎస్సార్ సీపీ గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు మేడికొండ వెంకటేశ్వరరావు, ఎంపీటీసీ సభ్యుడు అంగడాల వెంకటేశ్వరరావు, శ్రీరామవరం పార్టీ గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడు అక్కినేని శ్రీనివాసరావు ఉన్నారు.

రేషన్ వాహన డ్రైవర్ల నిరసన



దెందులూరులో నిరసన తెలుపుతున్న డ్రైవర్లు

దెందులూరు: కూటమి ప్రభుత్వ నిర్ణయం లక్ష మంది జీవనోపాధిని దెబ్బతీసిందని రేషన్ వెహికల్ డీలర్స్ అసోసియేషన్ నాయకులు ఆరోపించారు. బుధవారం దెందులూరు గారపాటి హైమావతి ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో డ్రైవర్లు నిరసన వ్యక్తం చేశారు. తమ జీవనోపాధిని దెబ్బతీసే విధంగా తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని వెంటనే నిలిపేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం మానవతా దృక్పథంతో మరోసారి పునరాలోచించి డ్రైవర్లు హెల్పర్లు వారి కుటుంబ సభ్యుల జీవనోపాధి పరిరక్షించేలా ప్రోత్సహించాలని కోరారు.

ఘనంగా ఏఎంసీ చైర్మన్ ప్రమాణ స్వీకారం



ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తున్న గారపాటి రామసీత

పెదవేగి: మండలంలోని లక్ష్మీపురంలో దెందులూరు వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్‌గా గారపాటి రామసీత సహా డైరెక్టర్ల ప్రమాణ స్వీకారం బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే చింతమనేని ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ మార్కెట్ యార్డులో రైతు విశ్రాంతి భవనం నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణ, సమాచార శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి, చింతలపూడి ఎమ్మెల్యే సొంగ రోషన్ కుమార్, చెన్నుపాటి గాంధీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శిథిలావస్థలో కొవ్వలి వంతెన



ప్రమాదకరంగా ఉన్న కొవ్వలి వంతెన

దెందులూరు: మండలంలోని కొవ్వలి గ్రామంలో ఉన్న వంతెన శిథిల స్థితికి చేరింది. జాతీయ రహదారిపై కొవ్వలి ఇతర గ్రామాలు వెళ్లేదుకు బ్రిటిష్ పాలకుల హయాంలో అంటే 1939లో ఈ వంతెన నిర్మించారు. ఈ వంతెన అన్ని రకాల వాహనాలు రైతులు పాదచారులు విద్యార్థులు కు విశేషమైన సేవలు అందించింది. పెరిగిన చేపల చెరువులు వినియోగంతో లోడు లారీలు సైతం ఇదే వంతెనపై కొల్లేరు గ్రామాలకు వెళుతున్నాయి. దీంతో వంతెన శిథిలావస్థకు చేరింది. ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి ఈ వంతెన పునర్నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

ఉత్సాహంగా వేసవి విజ్ఞాన శిబిరాలు



భీమడోలులో సామూహిక పుస్తక పఠనం చేస్తున్న చిన్నారులు

భీమడోలు: భీమడోలు, పూళ్ల, గుండుగొలను శాఖా గ్రంథాలయాల్లో వేసవి విజ్ఞాన తరగతులు బుధవారం ఘనంగా కొనసాగాయి. భీమడోలు గ్రంథపాలకుడు కె.శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో వివిధ పాఠశాలలకు చెందిన బాలబాలికలు వివిధ శిక్షణాంశాలను వివరించారు. మానవత జిల్లా కెరీర్ గైడెన్స్ డైరెక్టర్ తుమ్మల ఉమామహేశ్వరరావు నీతికథలు చెప్పడం, నైతిక విలువలతో కూడిన విద్య తదితర అంశాలను చిన్నారులకు వివరించారు. పూళ్ల, గుండుగొలను గ్రంథపాలకులు డీఎన్‌బీ అమర్‌నాథ్, జి.నాగమణి ఆధ్వర్యంలో చిన్నారులకు వివిధ అంశాలపై శిక్షణ ఇచ్చారు.

సర్వర్ సమస్యతో ఇక్కట్లు

- రేషన్ కార్డుల కోసం ప్రజల పాట్లు
- సచివాలయంలో తప్పని నిరీక్షణ



సగం చెరువు గ్రామ సచివాలయం

దెందులూరు: పేద కుటుంబాలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందాలంటే రేషన్ కార్డు తప్పనిసరి. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాది అవుతుందనగా ప్రజలకు రేషన్ కార్డులను అందిస్తామంటూ కూటమి ప్రభుత్వం ప్రకటించింది.అయితే క్షేత్రస్థాయిలో ఎదురవుతున్న సమస్యలను మాత్రం పట్టించుకోవడం లేదని ప్రజలు వాపోతున్నారు. సచివాలయాలు దరఖాస్తు చేసుకుంటే నిర్దేశిత సమయంలో కార్డు మంజూరవుతుందంటూ మంత్రులు అధికారులు చెబుతున్నా అసలు నమోదు కావడం లేదంటూ సచివాలయ ఉద్యోగులు దరఖాస్తుదారులకు చెబుతున్నారు. ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం ఐదు గంటల వరకు నిరీక్షిస్తున్నా సర్వర్ పని చేయడం లేదంటూ సిబ్బంది చెబుతున్నారని వాపోతున్నారు. పది రోజులుగా ఇదే పరిస్థితి ఉన్న ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టకపోవడంపై మండిపడుతున్నారు.

తప్పని పాట్లు

పేద కుటుంబాలకు తెల్ల రేషన్ కార్డు ఎంతో కీలకం. ఏ ప్రభుత్వం పథకం వర్తింపజేయాలన్న రేషన్ కార్డు తప్పనిసరి. గత వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం హయంలో వలంటీర్లను సంప్రదిస్తే చాలు సకాలంలో రేషన్ కార్డు ఇంటికి వచ్చేసేది. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక పరిస్థితి మారిపోయింది. ఏడాది కావస్తున్నా సూపర్ సిక్స్ హామీలు గాని ఇతర సంక్షేమ పథకాలు వర్తింపజేయకుండా కాలయాపన చేసి ప్రభుత్వం ఎంతో ఆర్భాటంగా ప్రకటించింది.

వెంటాడుతున్న ఇబ్బందులు

పేరు యాడింగ్ కొత్తగా వివాహం జరిగిన వారు కార్డులు విభజన కోరుతూ సచివాలయాలకు వెళ్తే సర్వర్లు పనిచేయకపోవడం ఇంటర్నెట్ సమస్య కంప్యూటర్ మొరాయింపు ఆధార్ తప్పులు రేషన్ కార్డులో వయస్సు ఆధార్ వయసులో తేడా కనిపించడం, ఈకేవైసీ సమస్య వంటివి వెంటాడుతున్నాయి. దరఖాస్తు సక్రమంగా ఉంటే మూడు దశలు వెరిఫికేషన్ పూర్తి చేసి కొత్త రేషన్ కార్డు మంజూరు చేయాల్సి ఉంది. వీఆర్ఓ, ఆర్ఐ, డీటీ ఇలా వెరిఫికేషన్ పూర్తయ్యాక తహసీల్దార్ కార్డు మంజూరు చేస్తారు. మరోవైపు ఈకేవైసీ లాగిన్ వీఆర్ఓ డిజిటల్ అసిస్టెంట్ విలేజ్ సర్వే మహిళా సంరక్షణ కార్యదర్శులకు ఇచ్చారు. సర్వర్లు పనిచేయకపోవడం మధ్యాహ్నం సర్వర్లు పని చేసే సమయంలో సచివాలయ ఉద్యోగులు అందుబాటులో లేకపోవడంతో రేషన్ కార్డు దరఖాస్తులు ఎక్కడికక్కడే పేరుకుపోతున్నాయి. వాట్సాప్ గవర్నర్ ప్రచారం చేస్తున్నా ఇప్పటివరకు ఆ సదుపాయం అందుబాటులోకి రాలేదు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం స్పందించి రేషన్ కార్డుదారుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరుతున్నారు.

సర్వర్ల సమస్యలు



రేషన్ కార్డులు దరఖాస్తు సమయంలో సర్వర్ల ప్రధాన సమస్యలు ఉన్నాయి. సర్వర్లు పని చేయకపోవడం వల్ల ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి. దరఖాస్తుదారులు సచివాలయాలు చుట్టూ ప్రదక్షిణ చేస్తున్నా అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదు. దీనిపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. – కట్టా ఏసుబాబు వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా కార్యదర్శి

చర్యలు తీసుకుంటాం



దరఖాస్తు సమయంలో వస్తున్న సమస్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెడుతున్నాం. ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు అర్హులందరికీ రేషన్ కార్డులు మంజూరయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. సచివాలయాల్లో సిబ్బంది సైతం దరఖాస్తులకు సహకరిస్తున్నారు.

– బి.సుమతి, దెందులూరు తహసీల్దార్

కొలు రైతులకు అన్నదాత సుఖీభవ ఇవ్వాలి

ఉంగుటూరు: అన్నదాత సుఖీభవ పథకంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తి స్పష్టత ఇవ్వాలని, కౌలు రైతులందరికీ ఈ పథకాన్ని వర్తింపజేయాలని ఏపీ కౌలురైతు సంఘం రాష్ట్రప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసింది. ఈ మేరకు కౌలు రైతుసంఘం జిల్లా నాయకుడు కోర్ని అప్పారావు ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. మంగళవారం జరిగిన రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశంలో అన్నదాత సుఖీభవ పథకంపై స్పష్టమైన ప్రకటన రాలేదని, కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులు ఇస్తేనే ఈ పథకం ఇస్తామన్నట్లు పత్రికలలో వచ్చిన వార్తలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయ సీజన్ ప్రారంభం అవుతున్నా ఇంతవరకూ ఈ పథకం విధివిధానాలను ప్రకటించలేదని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

ఖైదీల కోసం చర్మ వ్యాధుల వైద్య శిబిరం

ఏలూరు (టూటౌన్): ఏలూరు జిల్లా కారాగారంలో ఖైదీల ఆరోగ్య సంరక్షణ కోసం హేలాపురి చాలెంజర్స్ లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో చర్మ వ్యాధుల వైద్య శిబిరం జైల్ సూపరింటెండెంట్ సీహెచ్ఆర్‌వీ స్వామి సహకారంతో బుధవారం ఏర్పాటుచేశారు. ప్రముఖ చర్మ వ్యాధుల వైద్య నిపుణుడు డి.సుబ్బారావు నేతృత్వంలో సుమారు 100 మంది ఖైదీలు, సిబ్బందికి వైద్య పరీక్షలు చేశారు. వ్యాధులపై అవగాహన కల్పించారు. అవసరమైన వారికి మందులను ఉచితంగా అందించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ సుబ్బారావు మాట్లాడుతూ శుభ్రత పాటించాలని, ఆరోగ్యం పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో కూన కృష్ణారావు, ఎల్.వెంకటేశ్వరరావు, పోలేశ్వరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభయాంజనేయ స్వామికి ప్రత్యేక పూజలు



సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు తిలకిస్తున్న భక్తులు



కోలాట ప్రదర్శన చేస్తున్న మహిళలు

పెదపాడు: హనుమద్ జయంతిని పురస్కరించుకుని పెదపాడు మండలంలోని అప్పనవీడు అభయాంజనేయస్వామి వారి ఆలయంలో బుధవారం స్వామి వారి ఉత్సవమూర్తికి సప్త నదీజలాలతో నవకలశ స్నపన కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఉదయం సుప్రభాత సేవతో పూజలు ప్రారంభమయ్యాయి. అనంతరం దాతల గోత్ర నామాలతో పూజలు చేశారు. విజయ దుర్గ కోలాట బృందం వారిచే కోలాట ప్రదర్శన చేశారు. వెండి బంగారు పుష్పాలతో ప్రత్యేకపూజ నక్షత్ర హారతి అందించారు. ఉదయం స్వామి వారిని జిల్లా పరిషత్‌చైర్‌పర్సన్ ఘంటా పద్మశ్రీ ప్రసాదరావు దంపతులు దర్శించుకున్నారు.



ఏపూరులో పూజలు చేస్తున్న భక్తులు

అలాగే దెందులూరు మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గారపాటి రామసీత ప్రత్యేక పూజలు చేసారు.

ఏపూరులో

ఏపూరులోని శ్రీ సీతారామదాసాంజనేయస్వామి వారి ఆలయంలో 75వ హనుమద్ జయంతి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకుని బుధవారం గణపతి హోమం నిర్వహించారు. ఏపూరు గ్రామానికి చెందిన చోడే వెంకటరత్నం, పల్నాటి సత్యన్నారాయణ కుటుంబికుల ఆధ్వర్యంలో ఈ హోమం నిర్వహించారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామి వారిని దర్శించుకుని, తీర్థ ప్రసాదాలను స్వీకరించారు.

ఉపాధి కూలీలకు పరామర్శ



చికిత్స పొందుతున్న ఉపాధి కూలీల ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకుంటున్న దృశ్యం

భీమడోలు: ఉపాధి హామీ పనులకు వెళ్లే తరుణంలో ప్రమాదాలు సంభవిస్తే ప్రభుత్వమే ఆదుకోవాలని జిల్లా సీపీఎం కార్యదర్శి సభ్యుడు ఆర్.లింగరాజు, డీఎన్‌వీడీ ప్రసాద్ డిమాండ్ చేసారు. జాతీయ రహదారి భీమడోలు వద్ద మంగళవారం ఉపాధి కార్మికులకు ప్రయాణిస్తున్న ఆటోలను ఓ ప్రైవేటు ట్రావెల్స్ బస్సు ఢీకొనడంతో పలువురు తీవ్ర గాయాలై ఏలూరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. వారిని సీపీఎం బృందం బుధవారం పరామర్శించింది.వైద్యం పొందుతున్న పడాల భవానీ, పెద్దింట్లు తవితమ్మల ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తీవ్ర గాయాలు కావడంతో కొంత మంది ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో చేరారని, దీనితో వైద్య ఖర్చులు భారంగా మారాయని వాపోయారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వమే ఉచితంగా వైద్యం అందించాలన్నారు. వైద్య ఖర్చులను ప్రభుత్వమే భరించాలని కోరారు. పనులు చేయలేని కూలీలకు ఉపాధి కూలీ రోజుకు రూ.300 చొప్పున ఇవ్వాలని కోరారు.

పోలవరం ఆదివాసీ జిల్లా ఏర్పాటు చేయాలి

బుట్టాయగూడెం: కూటమి పార్టీల ఎన్నికల హామీ ల్లో భాగంగా పోలవరం ఆదివాసీ జిల్లా ఏర్పాటుచేయాలని సీపీఐఎంఎల్ న్యూడెమోక్రసీ టి.సుధాకర్ కోరారు. బుధవారం ఆయన మాట్లాడుతూ పోలవరం ప్రాజెక్టు ముంపు మండలాలను కలుపుకుని పోలవరం, రంపచోడవరం, చింతూరు, కేఆర్‌పురం కేంద్రంగా నూతన జిల్లా ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఆదివాసీ గిరిజనులు జీవిస్తున్న ప్రాంతంలో ప్రజల జీవన స్థితిగతులు మెరుగుపడాలంటే ప్రత్యేక పరిపాలనా విభాగంలోకి రావాల్సి ఉందని తెలిపారు.

డ్రెయిన్‌పై శిలాఫలకం ఏర్పాటు తగదు



డ్రెయినేజీపై ఏర్పాటు చేసిన శిలాఫలకం

ఏలూరు (టూటౌన్): భీమడోలు మండలం పోలసానిపల్లి గ్రామంలో ఇటీవల ప్రారంభించిన డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ విగ్రహం వద్ద డ్రెయినేజీపై శిలాఫలకాన్ని ఏర్పాటు చేయడం తగదని ఆల్ ఇండియా అంబేడ్కర్ యువజన సంఘం జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి మెండెం సంతోష్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. స్థానిక నరసింహారావుపేటలోని సంఘం రాష్ట్ర కార్యాలయంలో బుధవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. పోలసానిపల్లి గ్రామంలో అంబేడ్కర్ విగ్రహం ఏర్పాటు 50 ఏళ్ల కల అని అన్నారు. అయితే గత ఎనిమిదేళ్ల క్రితం దిమ్మ కట్టుకుని అంబేడ్కర్ ఫ్లెక్సీ పెట్టుకుని జయంతి, వర్ధంతుల చేసేవారని తెలిపారు. ఈ నెల 18న అంబేడ్కర్ విగ్రహాన్ని అక్కడ ప్రారంభించామన్నారు. ఇంత వరకు బాగానే ఉన్నా విగ్రహం ప్రారంభోత్సవానికి ఏర్పాటుచేసిన శిలాఫలకాన్ని డ్రెయిన్‌పై ఏర్పాటు చేయడం బాధ కలిగించిందని తెలిపారు. నిర్వాహకులకు ఇది తగదని తక్షణం దాన్ని అక్కడ నుండి తీసి గౌరవ ప్రధమైన స్థానంలో ఉంచాలని సంతోష్ కుమార్ కోరారు.

డివిజనల్ కమాండర్‌కు సత్కారం



డివిజనల్ కమాండర్‌ను సత్కరిస్తున్న మాజీ సర్పంచ్

దెందులూరు: సాల్వేషన్ ఆర్మీ డివిజనల్ కమాండర్ మేజర్ యేసు రాజ్యం, లత దంపతులను బుధవారం సత్కరించారు. సానిగూడెం మాజీ సర్పంచ్ లీనా ప్రశాంతి కుటుంబ సభ్యులు ఆయన కార్యాలయంలో ఘనంగా సత్కరించి జ్ఞాపకను అందజేశారు.

మారుతున్న వాతావరణంతో ఆరోగ్యానికి చేటు



విపరీతమైన ఎండకు నిర్మానుష్యంగా మారిన రోడ్డు



ఈదురు గాలులతో కూడిన వర్షం

గణపవరం: ప్రస్తుతం నడివేసవి కాలం నడుస్తుంది. అంటే విపరీతమైన ఎండలు, అధిక ఉష్ణోగ్రతలు, ఉక్కబోతతో మనశ్శాంతి లేకుండా చేసే వాతావరణం. అలాంటి రోజుల్లో అకస్మాత్తుగా వర్షాలు కురుస్తూ వాతావరణం ఒక్కసారిగా చల్లబడిపోతుంది. ఇలా ఎప్పుడో ఒకరోజు కాదు, వేసవి ఆరంభం నుంచి ఇదే పరిస్థితి. ఈ వేసవిలోనే ఇప్పటికి ఐదారు పర్యాయాలు వర్షం కురిసింది. ఒకప్రక్క భరించలేని ఎండలు, మరోవైపు వర్షాలతో విచిత్రమైన వాతావరణం నెలకొంది. ఈ వేసవి వాతారణం భిన్నంగా ఉంది. విపరీతమైన ఎండలు కాస్తూ, ఉన్నట్టుండి అకస్మాత్తుగా ఆకాశం మేఘావృత్తమై భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఈవిధంగా హఠాత్తుగా మారుతున్న వాతావరణం మన ఆరోగ్యానికి ముప్పు తెస్తుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇప్పటికే జనం దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, తలపోటు, ఒళ్లంతా నొప్పులు తదితర లక్షణాలతో ఆస్పత్రులకు క్యూలు కడుతున్నారు. ఇంటిళ్లపాది ఈసమస్యలతో సతమతమవుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ వాతావరణ మార్పులకు చిన్నపిల్లలు, వయస్సు పైబడినవారు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండడంతో మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్యనిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇబ్బందులు ఇవే

ఒకేరోజు అధిక ఉష్ణోగ్రతలు, వర్షాలు పడుతూ చల్లబడిన వాతావరణంలో మొక్కల నుంచి ఒక్కసారిగా పుప్పొడి రేణువులు గాలిలో కలుస్తాయి. దీంతో ఆస్తమా, ఎలర్జీ, గొంతునొప్పి, తుమ్ములు ఎక్కువగా రావడం, న్యూమోనియా, బ్రాంకైటిస్, ముక్కుకారడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

- వాతావరణంలో అధిక ఉష్ణోగ్రత, తేమ ఉన్నప్పుడు చెమట పట్టి ఫంగల్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది.
- నీరు నిలిచిపోయిన ప్రాంతాల్లో దోమలు వృద్ధి చెందుతాయి. డెంగీ, మలేరియా వంటి వ్యాధులు వ్యాప్తిచెంది, వాంతులు, విరేచనాలు, టైఫాయిడ్ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.
- మైగ్రేన్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి మరింత ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.
- చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులలో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటంవల్ల త్వరగా వడదెబ్బకు గురవుతారు. సోడియం, పొటాషియం లవణాల అసమతుల్యత ఏర్పడి ఇబ్బందిపడతారు.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే

- గాలి వెలుతురు బాగా వచ్చేలా చూసుకోవాలి. దీనివల్ల గాలి నుంచి వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను నివారించవచ్చును.
- వదులుగా ఉండే కాటన్‌దుస్తులను ధరించడం మంచిది.
- వయస్సు పైబడిన వారు మండుటెండలో తిరగకూడదు. రక్తపోటు, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి.
- నూనె పదార్థాలు తక్కువగా తీసుకోవాలి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
- నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. దాహం వేయకున్నా ప్రతి అరగంటకూ కొద్దిగా మంచి నీరు తాగుతూ ఉండాలి.
- రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి విటమిన్–సి ఎక్కువగా ఉండే నిమ్మజాతి సిట్రస్ పళ్లరసాలను, తాజా కూరగాయలు తీసుకోవాలి.

అశ్రద్ధ చేయవద్దు



జ్వరం, బలహీనత, కళ్లు తిరగడం, వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే అశ్రద్ధ చేయవద్దు. ఇలాంటి సమయంలో సొంతవైద్యం కాకుండా వైద్యులను సంప్రదించి వైద్య సేవలు తీసుకోవాలి. తెలిసిన మందులు వాడుతూ, సామాజిక మాధ్యమాలు చూసి అనుసరించకూడదు. అందరి శరీర తత్వాలు ఒకేలా ఉండవు. కనుక తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

– ఓంకార్‌నాథ్, పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి

ఉత్తమ ప్రదర్శనగా 'నా శత్రువు'



విజేతలకు బహుమతులు అందిస్తున్న దృశ్యం

ఏలూరు (ఆర్ఆర్‌పేట): అంబికా సంస్థలు, హిందూ యువజన సంఘం, హేలాపురి కళా పరిషత్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న జాతీయ స్థాయి నాటిక పోటీలు మంగళవారం రాత్రితో ముగిశాయి. విజేతల వివరాలను నిర్వాహకులు బుధవారం పత్రికలకు విడుదల చేశారు. ఉత్తమ ప్రదర్శనగా నా శత్రువు, ద్వితీయ ఉత్తమ ప్రదర్శనగా అమ్మ చెక్కిన బొమ్మ, తృతీయ ఉత్తమ ప్రదర్శనగా జనరల్ బోగీలు నాటికలు ఎంపికయ్యాయి. ఉత్తమ జ్యూరీ ప్రదర్శన 1గా ద్వారబంధాల చంద్రయ్య నాయుడు, ఉత్తమ జ్యూరీ ప్రదర్శన 2గా విడాకులు కావాలి నాటికలు ఎంపికయ్యాయి. ఉత్తమ దర్శకుడిగా వడ్డాది సత్యనారాయణ, ఉత్తమ రచనగా అమ్మచెక్కిన బొమ్మ ఎంపికయ్యాయి. ఉత్తమ నటుడిగా శ్రీగణేష్, ద్వితీయ ఉత్తమ నటుడిగా ఆర్‌వీఎల్ నరసింహారావు, ఉత్తమ నటిగా సునయన, ద్వితీయ ఉత్తమ నటిగా ప్రభావతి, ఉత్తమ సహాయ నటిగా జి.వసంత యామిని ఎంపికయ్యారు. వీరితో పాటు 13 విభాగాల్లో బహుతులకు ఆయా కళాకారులను ఎంపిక చేశారు. బహుమతి ప్రదానోత్సవ సభలో అంబికా సంస్థల చైర్మన్ అంబికా కృష్ణ, అంబికా ప్రసాద్, అంబికా రాజా, వైఎంహెచ్‌ఏ మేనేజ్మెంట్ కమిటీ అధ్యక్షుడు యర్రా సోమలింగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్సాహంగా ఎన్‌సీసీ క్యాంప్



పినకడిమిలో యోగసాధన చేస్తున్న ఎన్‌సీసీ క్యాడేట్స్

పెదవేగి: మండలంలోని పినకడిమిలో సెయింట్ డిపాల్ డిగ్రీ కళాశాలలోఎన్‌సీసీ వార్షిక శిక్షణ తరగతులు ఉత్సాహంగా సాగుతున్నాయి. ఈ శిక్షణ తరగతులు శుక్రవారంతో ముగుస్తాయని ఎన్‌సీసీ కమాండింగ్ ఆఫీసర్ కల్నల్ అమిత్ పాండే తెలిపారు. శిక్షణ కార్యక్రమంలో భాగంగా బుధవారం అంతర్జాతీయ యోగా మాసం ప్రారంభం సందర్భంగా ప్రముఖ యోగా గురువు డాక్టర్ ఆదినారాయణ శిష్య బృందం జాబిల్లి యోగా టీమ్ ఆధ్వర్యంలో ఎన్‌సీసీ క్యాడేట్స్ కు యోగాలో శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

యోగాతో ఆరోగ్యం మెరుగు

పెదపాడు: యోగాతో ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవచ్చునని జిల్లా కలెక్టరు కె వెట్రిసెల్వి తెలిపారు. బుధవారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం పురస్కరించుకుని వట్లూరు టీటీడీసీలోయోగా శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టరుతోపాటు ఉమ్మడి జిల్లా పరిషత్ చైర్‌పర్సన్ ఘంటా పద్మశ్రీ పాల్గొన్నారు. ఉదయం 6 గంటల నుండి నిర్వహించిన ఈ యోగా కార్యక్రమంలో యోగా చేసే విధానం, వాటి వల్ల కలిగే లాభాలను వివరించారు.